

Los Alimentos Ricos En Fibra Para Niños

La mayoría de los niños no reciben suficiente fibra en su dieta diaria – esto puede dar lugar a una serie de problemas digestivos, el más evidente de los cuales es el estreñimiento. La fibra no es digerida por el cuerpo humano, por lo que se mueve a través de su tracto digestivo y limpia las tuberías - lo que permite un paso más suave, más fácil para los productos de desecho. Así que una de las mejores maneras de mantener a su hijo regular y promover la salud digestiva es darle de comer mucha fibra. En lugar de sentarse en el mostrador con un gran tazón de cereal de salvado, pruebe estas dietas aprobadas, aperitivos agradables para los niños y los artículos de almuerzo que hacen la digestión suave y fácil.

Trail Mix Hecho En Casa

Ayude a los niños hacer su propia mezcla poniendo a la mano platos de frutas secas, nueces, o semillas, junto con un cereal alto en fibra y mezclarlos en contenedores o bolsas de plástico, recomienda Louise Goldberg, RD, LD, propietario de Una Manzana Al Día Consultoría Nutricional en Houston. (Sólo asegúrese de minimizar los ingredientes azucarados "lujo", como los chips de chocolate u otros dulces.

Frutas y Verduras Sabrosas

Muchas frutas y verduras son ricas en fibra - especialmente con la piel. Si su hijo se resiste a ellos, trate de hacer la diversión de acomodar frutas y verduras rebanadas en un kebab, o hacer una cara con rodajas de frutas y verduras, sugiere Bet Pinkos, MS, RD, LDN, dietista del departamento de gastroenterología pediátrica, hepatología, la nutrición y las enfermedades del hígado en el Hospital de Hasbro de Niños en Rhode Island. "Puedes usar las pasas para los ojos, zanahorias para la nariz y el apio para las cejas, y una rebanada de manzana para una sonrisa," dice ella. Recuerde que no debe dar zanahorias a niños menores de 3 o pasas a los niños menores de 4 años, ya que pueden ser un peligro de asfixia.

Salsas Cremosas

Los niños que se resisten a las frutas ricas en fibra y verduras también pueden ser más aperitivas si se puede sumergir en algo primero - como el yogur, la mantequilla de maní, aderezos para ensaladas, o humus.

Mezclar Los Cereales

¿Tiene problemas para lograr que su hijo pruebe el cereal de fibra y trigo integral? Trate de mezclar un par de cereales ricos en fibra, con una pequeña cantidad de uno de los menos buenos para que las opciones de su niño puedan ser dibujadas en el pasillo de la introducción de los cereales. "A los niños les gusta mezclar y combinar cereales como pequeños químicos", dice Pinkos. "Busque un cereal alto en fibra que tiene de 3 a 5 gramos de fibra por porción, y luego dejar que ellos lo mezclen con un poco de uno de los que tienen azúcar".

Sándwich Con Poco Fibra

Al igual que los cereales, los panes integrales o envolturas que está utilizando para sándwiches de sus hijos deben tener al menos tres gramos de fibra por porción. "Compruebe el paquete - sólo porque se llama "integral", no siempre se traducen en fibra", dice Goldberg. "Y no te dejes engañar por las envolturas de color rojo y de color verde - que no necesariamente se traduce a la fibra ya sea."

Añadir Color Con Las Bayas

Además de ser colorido y dulce, "bayas con semillas son muy ricas en fibra, y los niños por lo general les encanta", dice Goldberg. Tal vez la baya más alta en fibra es la pequeña frambuesa. Pueden ser caros, pero no hace falta mucho para amplificar la fibra. "Sólo un cuarto de taza tiene aproximadamente la misma cantidad de fibra, que una manzana entera," dice ella.

Coge Un Poco de Granola

El pasillo donde se encuentran las barras de granola en su supermercado local está probablemente lleno de barras de alto contenido de fibra. Son fáciles de llevar y, a los niños les parecen muy aperitivas. "Los niños realmente les gusta algunos de los sabores que tienen ahora", dice Pinkos. Pero tenga cuidado si su hijo empieza el tratamiento de las barras como si fueran caramelos. "No dejes que se vuelvan locos y comen una dieta baja en fibra a tres barras de alto contenido de fibra al día, ya que se convertirán en gases y incomodidad."

Ingredientes "Secretos"

A algunos niños no les importa - incluso pueden disfrutar de ella - si usted mezcla algunos granolas con alto contenido de fibra en su yogur. Otros pueden rebelarse contra la crisis inesperada. Pero Goldberg dice que a menudo se puede echar un poco de linaza en yogur, puré de manzana, o un licuado sin darse cuenta de su hijo.

3 Bocadillos Para Evitar

Hay algunos alimentos que tienden a causar, en lugar de facilitar, el estreñimiento en los niños. Dos bocadillos en particular "vinculantes" que a menudo son un gran éxito entre los niños son el plátano y queso. No hay ningún problema con cualquiera con moderación, pero si su hijo tiene problemas en el baño en estos días, usted podría tratar de recortar los palitos de queso.

Otra barrera para una buena salud digestiva: alimentos muy procesados. "Para una buena salud digestiva, reducir al mínimo su dependencia de los alimentos refinados como azúcar blanca, harina blanca y el pan blanco y las pastas", aconseja Goldberg.

Los Alimentos Ricos En Fibra Para Niños

Prueba Final –Julio 2013

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende la importancia en la fibra de la dieta de un niño y maneras de introducir alimentos ricos en fibra.

1. La mayoría de los niños no reciben suficiente fibra en su dieta diaria - y que pueden dar lugar a una serie de problemas digestivos, el más evidente de los cuales es el estreñimiento.

Verdadero o Falso

2. Ayude a los niños hacer su propia _____ poniendo platos de frutas secas, nueces, o semillas, junto con un cereal alto en fibra y mezclarlos en contenedores o bolsas de plástico.

3. Muchas frutas y verduras son ricas en fibra - especialmente con la piel. Si su hijo se resiste a ellos, trate de hacerlo divertido poniendo frutas y verduras rebanadas en un kebab, o hacer una cara con rodajas de frutas y verduras.

Verdadero o Falso

4. ¿Tiene problemas para obtener que su hijo pruebe el cereal de fibra de trigo integral? Trate de mezclar un par de cereales _____ con una pequeña cantidad de uno de los menos buenos para que las opciones de su niño puedan ser dibujada en el pasillo de los cereales.

5. Panes de grano entero o envolturas que está utilizando para sándwiches de sus hijos deben tener por lo menos _____ gramos de fibra por porción. Compruebe el paquete - sólo porque se llama "integral", no siempre se traducen en fibra.

6. Además de ser colorido y dulce, bayas con semillas son muy ricas en fibra, y los niños por lo general les encanta. Tal vez la baya más alta en fibra es la pequeña frambuesa. Sólo un cuarto de taza tiene aproximadamente la misma cantidad de fibra, que una manzana entera.

Verdadero o Falso

7. A algunos niños no les importa, pueden incluso disfrutar de ella, si se remueve un poco _____ alto contenido de fibra en su yogur.

8. Si el niño comienza el tratamiento bares ricos en fibra como los dulces, no dejes que se vuelvan locos y coman una dieta baja en fibra a tres barras de alto contenido de fibra al día, ya que se convertirán en gases e incomodidad.

Verdadero o Falso

9. Hay algunos alimentos que tienden a causar, en lugar de facilitar, el estreñimiento en los niños. Dos bocadillos en particular "vinculantes" que a menudo son un gran éxito entre los niños son _____ y _____.

10. Otra barrera para una buena salud digestiva: Mucho alimentos _____. Para una buena salud digestiva, reducir al mínimo de su dependencia de los alimentos refinados como azúcar blanca, harina blanca, y el pan blanco y las pastas.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Julio 2013 - Los Alimentos Ricos En Fibra Para Niños

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa